

みんなの健康だより

令和6年度 Vol.4

八尾市健康推進課



今回のテーマは『**災害時の食**』についてです。

みなさんは災害が起きた時の食について、何か備えをしていますか？地震や台風などの災害はいつどこで起こるか分かりません。大きな災害が発生すれば、物流機能やライフラインが停止してしまいます。普段から備えておくことが大切です。今回は、農林水産省作成の「災害時に備えた食品ストックガイド」より、普段の生活に少し工夫し、無理なく災害時に備える方法を紹介します。

「災害時に備えた食品ストックガイド」はこちらから確認できます。



農林水産省 HP

過去の経験から…

ライフライン普及まで
(電気・水道・ガスなど)

1週間以上

災害支援物資の到着まで
3日以上

スーパー・コンビニの再開まで
1週間以上

かかると言われています。そのため食に関する家庭備蓄は

👉 **7日分(最低でも3日分)×人数分 備蓄しましょう！**

食に関する家庭備蓄の例 (7日分/大人2人の場合)

必需品



水 2L×6本×4箱

※1人1日およそ3L程度
(飲料水+調理用水)

お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!



カセットコンロ・カセットボンベ×12本

※1人1週間およそ6本程度

主食

エネルギー
炭水化物



米 2kg×2袋

※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)



乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ)

・そうめん2袋(300g/袋)
・パスタ2袋(600g/袋)



カップ麺類×6個



バックご飯×6個



その他 (適宜)

・LL牛乳 ・シリアル

ロングライフ(LL)牛乳生乳・容器を滅菌し無菌状態で製造されます。常温で3か月程度保存が可能です。

主菜

たんぱく質



レトルト食品

・牛丼の素、カレー等18個
・パスタソース6個



缶詰 (肉・魚)

・お好みのもの18缶
ツナ缶、鯖缶、焼き鳥缶など

副菜 その他 (適宜)



日持ちする野菜類

・たまねぎ、じゃがいも等

梅干し、のり、乾燥わかめ等

野菜ジュース、果汁ジュース等



調味料

・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等



インスタントみそ汁や即席スープ

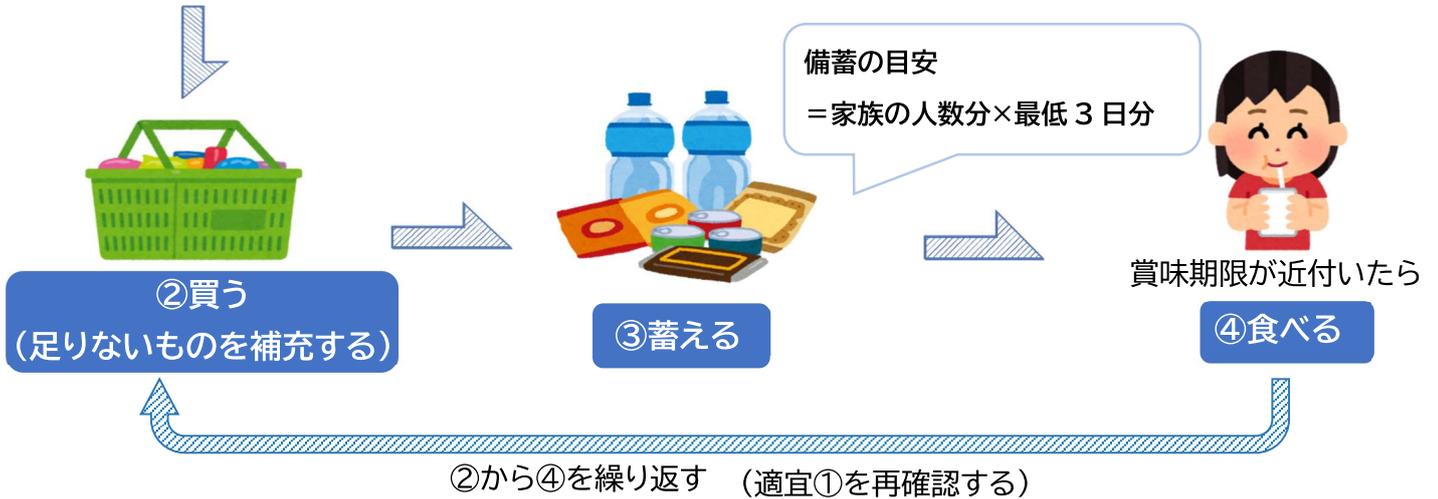


チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!

ローリングストック法 で備蓄しましょう

普段から使用する食品を少し多めに買い置きして、賞味期限の古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭に備蓄されている状態を保つ方法のことをローリングストック法 といいます。「備蓄食品の期限の確認を忘れていて、いつのまにか切れてしまった」ということを防げます。

① 家庭にある食品をチェックし、栄養バランスを考え、家庭の人数・好み等に応じた備蓄内容や量を決定



* かんたん！ 備蓄食品消費レシピ 簡単ビスケットケーキ *

材料(2人分)

プレーンヨーグルト

適量

ビスケット

10 枚

コーヒー(牛乳でも可)

適量

チョコレート

2かけ

① ビスケットを1枚、コーヒーにさっと浸す。

② お皿に①のビスケットをのせ、ビスケットの真ん中にプレーンヨーグルトを小さじ1/2程度スプーンでのせる。

③ ①と②を繰り返して、積み重ねる。

④ 最後にプレーンヨーグルトをのせます。その上にトッピングとして、耐熱容器に入れて600Wで30秒程加熱し溶かしたチョコレートをのせる。

⑤ 10 分程冷蔵庫で馴染ませる。 1人分のエネルギー124 kcal



保健師活動紹介コーナー



コミセンで健診の結果説明会実施



禁煙塾の実施

